

Unser aktueller Kursplan

gültig ab 04.12.2023

(vorbehaltlich Änderungen)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00 - 10:00 Pilates		9:00 - 10:00 Rücken Fit	8:30 - 9:30 "Guten Morgen" mit Frank	8:15 - 9:00 Rehasport*	9:15 - 10:15 Fettbrenner
10:00 - 11:00 Yoga			10:00 - 10:45 Rehasport*	9:15 - 10:00 Rücken Fit	10:30 - 11:30 Bootcamp Outdoor
15:15 - 16:00 Rehasport*				10:15 - 11:00 Rehasport*	
16:15 - 17:00 Rehasport*	15:30 - 16:15 Rehasport*				
17:15 - 18:00 Bauch & Rücken intensiv	16:30 - 17:15 Kindertanzkurs** (ab 3 Jahre)	16:00 - 17:00 Kindertanzkurs** (ab 7 Jahre)	17:00 - 17:45 Rehasport*	15:30 - 16:15 Rehasport*	
18:05 - 19:05 Pump It NEU!	17:30 - 18:15 Pilates	17:00 - 17:45 Rehasport*		17:15 - 17:45 Bauch	
18:15 - 19:15 Indoor Cycling	18:30 - 19:15 Zumba	18:00 - 19:00 Commercial** (bitte Alter vorab erfragen)	18:00 - 19:00 Fettbrenner	18:00 - 19:00 Functional Training	
19:15 - 20:15 Yoga		19:00 - 20:00 Ladies Fit	19:15 - 20:15 Indoor Cycling	19:15 - 20:00 Rehasport*	

*rezeptpflichtig

**von extern

Anmeldung erwünscht:
kontakt@soul-studios.de

Hinweis

Die Sauna öffnet
jeweils 30 Minuten
später, frühestens
9:30 Uhr

Öffnungszeiten

Mo, Do, Fr 08:00 - 21:30 Uhr
Di 13:00 - 21:30 Uhr
Mi 08:00 - 13:00 Uhr
15:00 - 21:30 Uhr
Sa 09:00 - 15:30 Uhr
So geschlossen

Kontakt

proagil GmbH
Goethstr. 25a
09648 Mittweida
tel +49 3727 9996-100
fax +49 3727 9996-222
mail service@proagil.de



Facebook



Instagram



proagil.de

Kleiner Leitfaden durch den Kursdschungel

Bauch & Rücken intensiv: Kräftigung der Bauch und Rückenmuskulatur intensiv, mit oder ohne Kleingeräte

Bootcamp: Funktionelles Training macht dich fit für den Alltag, für jedes Alter und Trainingsniveau geeignet. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination sowie Sprungkraft wird verbessert - einzeln oder im Team.

Functional Training: Durch intensive Trainingseinheiten wird die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit gestärkt. Training mit Langhanteln, Kurzhanteln, Medizinball und eigenem Körpergewicht.

Fettbrenner: Ein intensives Kreistraining garantiert maximalen Kalorienverbrauch und verbessert Kraft und Ausdauer.

„Guten Morgen“ mit Frank: Sanftes Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, das im Sommer draußen stattfindet. Abgerundet wird der Kurs mit einem Entspannungsteil zur Stärkung der psychischen Ressourcen.

Indoor Cycling: Ausdauertraining auf dem Fahrrad, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems unter Pulskontrolle und mit viel Spaß sowie toller Musik. Bitte trage dich für diesen Kurs in die entsprechenden Listen ein.

Ladies Fit: Ein buntes Programm aus Schrittbewegungen mit und ohne Steppbrett, kombiniert mit Kräftigungsübungen und anschließendem Stretching bringen die Kalorien zum Purzeln.

Muscle Power: Ein effektives Langhanteltraining bei dem alle Muskelgruppen im Körper angesprochen und trainiert werden. Kraft-Ausdauer trainiert man mit wenig Gewicht und vielen Wiederholungen und Muskelaufbau mit viel Gewicht und weniger Wiederholungen.

Pilates: Ein schonendes Übungsprogramm, das vor allem die Tiefenmuskulatur des Rumpfes beansprucht. Spezielle Spannungsübungen verhelfen zu mehr Kraft und Flexibilität und zu einer verbesserten aufrechten Körperhaltung.

Pump It: Das kräftigende Workout mit Hanteln & Co sorgt schnell für sichtbare Ergebnisse. Mitreißende Musik, eine motivierende Kursleiterin und verschiedene Gewichte spornen zu Höchstleistungen an.

Rehasport: Durch Sport und Gymnastik mehr Lebensqualität. Kurse auf Rezept vom Arzt, jeweils 45 min.

Rücken Fit: Ziel dieses Kurses ist es, den Rücken zu kräftigen und zu mobilisieren. Einseitiger Belastung im Alltag wird hier der Kampf angesagt. Um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern wartet ein Mix aus gezielten, wirbelsäulengerechten Übungen mit oder ohne Zusatzgeräten.

Tanzkurse:

Bitte hier anmelden: tanzkurse.batolalaidi@gmail.com

Contemporary Dance ist ein moderner Tanzstil, geprägt von fließenden, lässigen Bewegungen aus verschiedenen aktuellen Tanzszenen.

Commercial Dance ist eine Mischung aus Elementen des Hip Hop und Jazz.

Yoga: Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen werden innere Ruhe, Körperbewusstsein und Elastizität erzielt.

Zumba: Tanz dich fit – Tanz-Fitness Workout mit garantierten Spaßfaktor als effektives Ganzkörpertraining.

BEWEGUNG | BEGEGNUNG | BETREUUNG